

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2021.18.58.060

Ценность здорового образа жизни у народа саха

Олесов Николай Петрович

Кандидат педагогических наук,
завкафедрой “Мас-рестлинг и национальные виды спорта”,
Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
677000, Российская Федерация, Якутск, ул. Белинского 58;
e-mail: npo77@mail.ru

Аннотация

Содержание статьи связано с особенностями народа саха, его ценностями, с рассмотрением феномена этнокультурных традиций и ценностей, как основы воспитания здорового образа жизни и воспитания личности. На основе самобытной системы воспитания, своеобразия менталитета отдельного народа, проживающего на определенной территории, географических, природно-климатических особенностей, исторических факторов, основных сфер производства и промысла, выявляются особенности народа саха.

Для цитирования в научных исследованиях

Олесов Н.П. Ценность здорового образа жизни у народа саха // Педагогический журнал. 2021. Т. 11. № 1А. С. 468-474. DOI: 10.34670/AR.2021.18.58.060

Ключевые слова

Ценность, образ жизни, здоровый образ жизни, этнос, народ саха, традиции.

Введение

Для раскрытия сущности и смысла сложно составного понятия “здоровый образ жизни” определим логику исследования в последовательном рассмотрении содержания понятий здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического душевного и социального благополучия. Обратим внимание на то, что образ жизни раскрывается через интеллектуальную, поведенческую и коммуникативную составляющие личности и соответствует конкретной исторической эпохе.

Основная часть

Образ жизни – это способ и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, проявляющееся в его поведении, общении, мышлении типичные для конкретно-исторической, социально-экономической ситуации.

В рамках темы данного исследования важным аспектом являются факторы, влияющие на формирование образа жизни, а именно – среда, национальные и семейные установки.

Образ жизни формируется под воздействием среды обитания и национальных и семейных установок.

Следуя заявленной логике и определившись с понятиями здоровье, образ жизни, можем представить содержание понятия здоровый образ жизни.

Во-первых, отметим многогранность этой категории. В дальнейшем дадим пояснение этого замечания при рассмотрении признаков.

На основе изучения научно-методической литературы конкретизировали это понятие. Здоровый образ жизни – это динамическая система поведения человека, основанная на глубоких знаниях факторов и условий, влияющих на здоровье человека и осуществление выбора стиля своего поведения, оптимального для профилактики болезней, сохранения и укрепления здоровья с учетом возрастных особенностей.

Здоровый образ жизни определяет индивидуальную систему поведения и жизнедеятельности человека, направленную на сохранение и укрепление своего здоровья, на фундаменте нравственных традиций и этнических ценностей и обычаев складывается и воспитывается здоровый образ жизни как система разумного поведения, обеспечивающая человеку физическое, духовное и социальное благополучие.

Опираясь на то, что самобытная система воспитания, своеобразие менталитета отдельного народа, проживающего на определенной территории определяется географическими, природно-климатическими особенностями, историческими факторами, основными сферами производства и промысла, выявим особенности народа саха, одного из самых многочисленных народов Сибири.

Численность народа саха составляет около 500 тыс. человек. Из всего населения жители сельской местности составляют 329 тыс. человек, где сохранился традиционный уклад жизни народа саха. Если затронуть исторические данные: Якутия вошла в состав России в 1632 году. Таким образом, образовалась поликультурная среда. Отметим, что территория 3,1 млн кв. км. Известно, что территория Якутии богата полезными ископаемыми, в связи с этим ежегодно расширяется добывающая промышленность, которая наносит вред экологии Якутии, что также сказывается на состоянии здоровья населения.

Признаками этноса, по мнению многих исследователей, являются: кровное родство,

единство языка, общая культура и традиции, общность исторической судьбы, единство территории, устойчивая межпоколенная преемственность, общее самосознание.

Самобытная культура народа саха, характеризующая этнос, традиции и обычаи этого народа способствовали выживанию в тяжелых условиях, самосохранению и самовоспроизводству народа. В условиях сосуществования и партнерства малых и больших народов.

Опираясь на представленные признаки этноса сформулируем проблему сохранения этнической самобытности народа саха и пути ее решения:

Во-первых, сохранение, востребованность и единство родного языка. Родной язык народа саха - якутский язык. Он относится к тюркской группе языков. Якутский язык является государственным языком Республики Саха (Якутия) наравне с русским языком, определенный на основании п.2 статьи 68 Конституции Российской Федерации;

Во-вторых, устойчивая межпоколенная преемственность обычаев, привычек, жизненного уклада, традиций общения. Этническая история народа показывает, что в процессе его развития формируется определенный психический тип с устойчивыми чертами, как результат преемственности от старшего поколения обычаев, привычек, жизненного уклада, традиций общения;

В-третьих, сохранение общей культуры и традиций;

В четвертых, формирование общего самосознания.

Важнейшим компонентом человеческой культуры наряду с нормами и идеалами являются ценности, определяющие для человека значимость чего-то в эстетическом, нравственном и познавательном отношении. Ценность придает особый положительный смысл жизни человека.

Ценность – это базовое, родовое понятие. По мнению философа О.Г. Дробницкого, ценность определяет положительную значимость объектов окружающего мира для человека, группы, народа, общества, определяемая их вовлеченностью в сферу человеческой жизнедеятельности, интересов и потребностей, социальных отношений; критерии и способы оценки этой значимости, выражаются в нравственных принципах и нормах, идеалах, установках и целях.

Ценность – это

- интерпретация субъектом своих предпочтений;

- идеальное представление о значимости кого-либо или чего-либо.

Ценности фиксируются в различных формах: мнениях, образах, персонификациях общественных отношений как представления людей о желаемом, должном, справедливом.

Система фундаментальных, общечеловеческих ценностей по мнению педагога, профессора Владимира Абрамовича Караковского: человек, семья, труд, знание, культура, отечество, земля, мир³.

Мир ценностей – это мир культуры, сфера духовной жизнедеятельности человека, его привязанности, оценок.

Для нашего исследования значимым является мнение ученого Н.В. Селезнева, определившего следующие исторически сложившиеся группы ценностей:

- материальные ценности;

- нравственные ценности;

- научно-познавательные ценности;

- художественно-эстетические ценности;

- ценности физической культуры и гигиены⁴.

Традиции народа саха выражают определенные веками ценности, которые являются важнейшим компонентом человеческой культуры наряду с нормами и идеалами и определяют

значимость для человека чего-то в эстетическом, нравственном и познавательном отношении.

В частности, в культуре народа саха важное место занимает поклонение природе (ценность «Земля»).

Природа для якутов живая, у всех земных объектов есть свои духи и внутренняя сила. (хозяин дороги, водоемов, гор, огня, леса, земли. Например: У земли есть женское божество – «Аан Алахчын Хотун», которое обеспечивает плодovitость всего живого (растений, животных, людей).

Мировоззрение и картину мира якуты предьявляют через свои традиции и обряды. Корни якутских праздников уходят в древние обряды, среди которых важнейшим считается национальный праздник Ысыах, отмечаемый в начале лета. Ысыах является религиозно-обрядовым праздником поклонения Солнцу, солнечным Белым Божествам, он связан с культом возрождения природы и духовного обновления человека.

Ысыах - это ритуал общения с небесными и земными силами, обмена энергетической силой с окружающим миром. Ысыах олицетворяет дружбу народов, проживающих в Якутии. Этот праздник считается семейным, что также согласуется с общечеловеческими ценностями «мир», «семья». На праздник надевают национальные одежды, готовятся блюда якутской национальной кухни.

Сложности в жизни якуты связывают с действием злых духов, используют различные обряды, проводят обряды и для хорошего урожая, рождения детей приплода скота и т.д.

Главным в фольклоре является уникальный, художественно-философский эпос «Олонхо», как разновидность поэмы, включает в себя множество традиций и сказаний, где всегда добро побеждает над злом. В 2009 году это искусство, Юнеско включило в список «нематериального наследия человечества». Важно подчеркнуть, что традиции, обычаи и ценности народа саха передаются от старшего поколения к следующему. Семья, старшее поколение – это высокая ценность народа саха.

Важной составляющей всех праздников и мероприятий народа саха являются спортивные состязания по якутским национальным прыжкам, национальной борьбе «Хапсагай», национальному виду спорта «мас-рестлинг», национальному многоборью и др.

Проведенное нами сравнение исторически сложившейся группы ценностей с этническими ценностями народа саха представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Сравнение исторически сложившейся группы ценностей с этническими ценностями народа саха

Традиционные ценности	Этнические ценности	Традиции народа саха как феномен
Материальные ценности	жилище якутов – балаган, ураса, коновязь – сэргэ, национальная одежда, посуда, утварь, украшения, музыкальные инструменты, орудия труда, охотничьи снасти и др.	Обряд очищения местности, жилья, обряд поклонения духам земли, балагана- Дьйэрдэ Бахсы, ритуал наряда невесты и др.
Нравственные ценности	Способы познания опыта предков: утумнаныы – передача таланта по генному наследию – восприятие даровитости предков, тобуллуу – пробуждение своих способностей, удьуордаасын – наследственность, гендерное воспитание, воспитание по сенситивным периодам развития, гостеприимство, уважение к старшим, семья и родство, человек дитя природы	Обряды бракосочетания-илии охсусуу, тунур тусэр, ходогой тусэр. Поклонение к Айыысыт - обряд по случаю появления на свет ребенка и др.

Традиционные ценности	Этнические ценности	Традиции народа саха как феномен
Научно-познавательные ценности	Способы развития познавательных способностей: дьарыгырыы – непосредственное увлечение занятиями, билисиннэри – приобщение к опыту, тутусуннарыы – передача опыта, куулаттарыы – обогащение опытом и др.	Поклонение верхним божествам, встреча солнца и др.
Художественные ценности	Народный фольклор, устное народное творчество, язык, ремесла, художественные промыслы, народные игры и др.	Ысыах, танец «осуохай», олонхо, тойук, и др.

Традиционные ценности нами рассматриваются как, материальные, нравственные, научно-познавательные, художественные ценности и ценности физической культуры и гигиены. Однако, обратим внимание на особенность народа саха, в рамках которого эти традиции и ценности находят свое отражение через национальную культуру. Значимым для нашего исследования являются ценности физической культуры и гигиены, которые являются приоритетным аспектом здорового образа жизни.

Выводы

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Фундаментальные, общечеловеческие ценности являются для народа саха важным ориентиром их жизнедеятельности, но приобретают этнические оттенки в соответствии с менталитетом этого народа. Испокон веков самой главной ценностью в экстремальных условиях проживания народа саха является здоровье, соблюдение здорового образа жизни.

2. Воспитание здорового образа жизни обучающихся на основе этнических ценностей народа саха в контексте непрерывности и поэтапности этого процесса включает в себя: ориентирование обучающихся на ценности здорового образа жизни в условиях семейного воспитания на примере жизнедеятельности старшего поколения, формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе выбора и принятия базовых принципов, что позволит в дальнейшем демонстрировать ценностное поведение, реально ведя здоровый образ жизни

Библиография

1. Дробницкий О.Г. Ценность // Философская энциклопедия. М.: Советская энциклопедия, 1970. Т. 5.
2. Осипова С.И., Богданова А.И. Сохранение культурной идентичности в условиях глобализационных процессов // Педагогический журнал. – 2018. – Том 8, № 1А. – С. 285-294
3. Поляков С.Д. Караковский: встречи и идеи // Непрерывное образование: XXI век. – 2015. – Вып.1(9)
4. Селезнев Н.В. В поисках новых ценностей // Педагогика.-1993.- №3.- С. 91-93.
5. Олесов Н. П. Формирование здоровьесориентированной направленности личности у студентов технического вуза Якутии //Вестник Костромского государственного университета. – 2009. – Т. 15. – №. 2.
6. Баишева М. И., Григорьева А. А. Этнопедагогические воззрения народа саха: на материале олонхо. – Наука, 2008.
7. Намазов А. К., Газилова И. С. Развитие массового спорта, физического воспитания и здорового образа жизни в России //Здоровье–основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2014. – Т. 9. – №. 1.
8. Клименко В. А. Двигательно ориентированный подход к организации процесса физического воспитания студентов вузов : дис. – Хабаровск : [Дальневост. гос. акад. физ. культуры], 2004.
9. Neustroev N. D. et al. Qualitative characteristics of life values of student-age youth (as exemplified by the Republic of Sakha (Yakutia)) //Indian Journal of Science and Technology. – 2016. – Т. 9. – №. 11. – С. 89426.
10. Libakova N. M. et al. Interaction of the Yakut ethnicity and biological systems in the territory of the Sakha Republic (Hordogoy settlement, Suntarsky District) and Krasnoyarsk Krai (Essey settlement, Evenks District) //Life Sci J. – 2014. – Т. 11. – №. 6s. – С. 585-592.

The value of a healthy lifestyle among the Sakha people

Nikolai P. Olesov

PhD in Pedagogy,
Head of the Department of Mas-Wrestling and National Sports,
Ammosov North-Eastern Federal University,
677000, 48, Kulakovskogo st., Yakutsk, Russian Federation;
e-mail: npo77@mail.ru

Abstract

The content of the article is connected with the peculiarities of the Sakha people, their values, with the consideration of the phenomenon of ethno-cultural traditions and values as the basis for the education of a healthy lifestyle and the education of the individual. On the basis of the original system of education, the originality of the mentality of an individual people living in a certain territory, geographical, natural and climatic features, historical factors, the main spheres of production and fishing, the peculiarities of the Sakha people are revealed. Fundamental, universal values are an important reference point for the Sakha people, but they acquire ethnic shades in accordance with the mentality of this people. From time immemorial, the most important value in the extreme living conditions of the Sakha people is health, the observance of a healthy lifestyle. Education of a healthy lifestyle of students based on the ethnic values of the Sakha people in the context of the continuity and step-by-step nature of this process includes: orientation of students to the values of a healthy lifestyle in the context of family education on the example of the life of the older generation, the formation of a value attitude to a healthy lifestyle in the process of choosing and adopting basic principles, which will allow them to demonstrate value behavior in the future, actually leading a healthy lifestyle.

For citation

Olesov N.P. (2021) Tsennost' zdorovogo obraza zhizni u naroda sakha [The value of a healthy lifestyle among the Sakha people]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 11 (1A), pp. 468-474. DOI: 10.34670/AR.2021.18.58.060

Keywords

Value, lifestyle, healthy lifestyle, ethnos, Sakha people, traditions.

References

1. Drobnitsky O. G. Tsennost' // Filosofskaya enciklopediya. M.: Sovetskaya enciklopediya, 1970. Vol. 5.
2. Osipova S. I., Bogdanova A. I. Preservation of cultural identity in the conditions of globalizing processes // *Pedagogical Journal*. - 2018. - Vol. 8, no. 1A. - pp. 285-294
3. Polyakov S. D. Karakovsky: meetings and ideas // *Continuing education: XXI century*. - 2015. - Vol.1(9)
4. Seleznev N. V. In search of new values // *Pedagogy*.-1993. - No. 3. - pp. 91-93.
5. Olesov N. P. Formation of health-oriented orientation of the personality among students of the technical university of Yakutia // *Bulletin of the Kostroma State University*. - 2009. - Vol. 15. - no. 2.
6. Baisheva M. I., Grigorieva A. A. Ethnopedagogical views of the Sakha people: on the material of olonkho. - Nauka, 2008.
7. Namazov A. K., Gazieva I. S. Development of mass sports, physical education and healthy lifestyle in Russia // *Health-the basis of human potential: problems and ways to solve them*. - 2014. - Vol. 9. - No. 1.

-
8. Klimenko V. A. Motor-oriented approach to the organization of the process of physical education of university students: dis. - Khabarovsk : [Far Eastern State Academy of Physics. culture], 2004.
 9. Neustroev N. D. et al. Qualitative characteristics of the life values of young people of student age (on the example of the Republic of Sakha (Yakutia)) // Indian Scientific and Technical Journal. - 2016. - Vol. 9. - no. 11. - p. 89426.
 10. Libakova N. M. et al. Interaction of the Yakut ethnos and biological systems on the territory of the Sakha Republic (the village of Gordogoy in the Suntarsky district) and the Krasnoyarsk Territory (the village of Essey in the Evenki district) //Life Sci J. – 2014. – Vol. 11. – no. 6. - pp. 585-592.